

市民力・地域力・都市力が躍動するまち

広報

のべおか

6

2013
No.851



主な話題

みんなで高血圧予防
風水害に備えて
Facebook始めます
新庁舎建設はじまる ほか



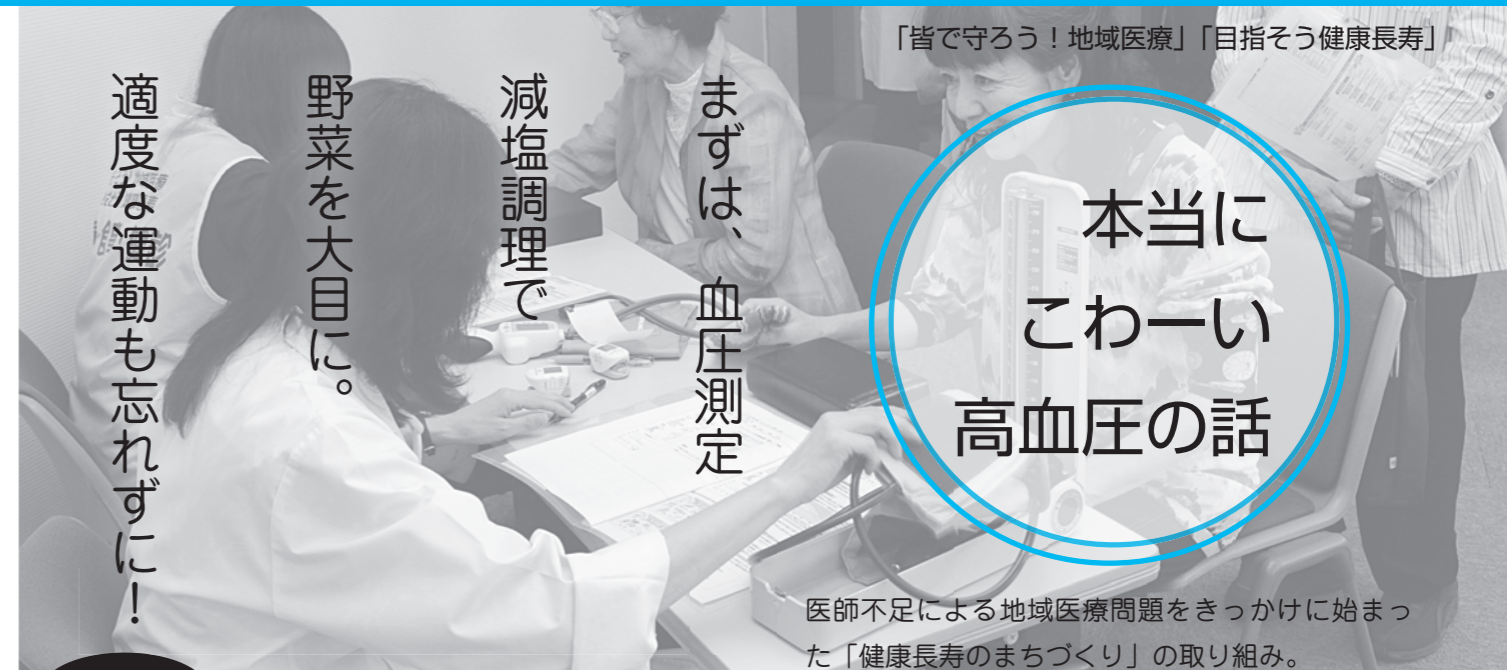
つながる、はじまる、
延岡ものがたり。

市制施行80周年

世界を見据えて 「ゴールデンゲームズinのべおか2013」

「皆で守ろう！地域医療」「目指そう健康長寿」

本当にこわーい
高血圧の話



医師不足による地域医療問題をきっかけに始まった「健康長寿のまちづくり」の取り組み。

現在も、県立延岡病院の神経内科などの休診により緊急措置として開始された、延岡市医師会が運営する脳梗塞患者・消化管出血患者受け入れの輪番制は続けられています。

そこで今年度は、年々救急患者が増加している脳梗塞や心疾患の原因となる高血圧予防に、市民みんなで行ってまいります。

県内市町村で

まさかの2番 血圧異常者数

(平成22年度国保特定健診データから)

平成22年度国民健康保険データによると、延岡市は血圧のリスクが高い人の割合が県内市町村で2番目、また内臓脂肪蓄積の状況でも県内3番目となっています。

- ▶ 血圧異常の人の割合 県内市町村で2番目
- ▶ 内臓脂肪が多い人の割合 県内市町村で3番目。

あなたは大丈夫？生活習慣を確認しよう

高血圧の原因は、遺伝や生活習慣にあると考えられています。特に、遺伝的に高血圧を持っている方は、日頃からの生活習慣に注意して予防しましょう。また、遺伝的性質を持っていない人でも生活習慣が乱れると、高血圧になる恐れがあるので、注意しましょう。

高血圧の原因となるよくない生活習慣

- ▶ 偏った食生活
 - ◎ 食事は肉がメインになりがち
 - ◎ 一人暮らしなので、野菜料理を作るのが面倒
 - ◎ 忙しくて外食ばかり…
 - ◎ スナック菓子やインスタントラーメンが大好き
- ▶ 不規則な睡眠
 - ◎ 寝すぎて、翌日眠れなくなる
 - ◎ 寝不足で一週間を過ごしてしまう
 - ◎ 昼夜が逆転してしまう
- ▶ 運動不足
 - ◎ 近所の用事でも車を利用
 - ◎ 階段を避けエレベーターを利用

高血圧になりやすいかチェック

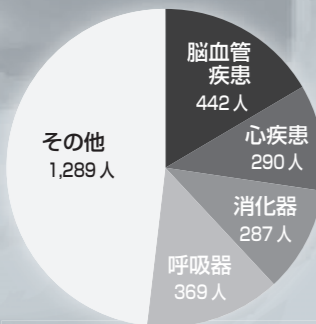
- 濃い味つけのものが好き
- 野菜や果物はあまり食べない
- 運動をあまりしない
- 家族に高血圧の人がいる
- ストレスがたまりやすい
- お酒をたくさん飲む
- たばこを吸う
- 血糖値が高いといわれたことがある
- 炒めものや揚げもの、肉の脂身など、あぶらっぽい食べものが好き

※厚生労働省ホームページ（高血圧だと何が悪いの？）より

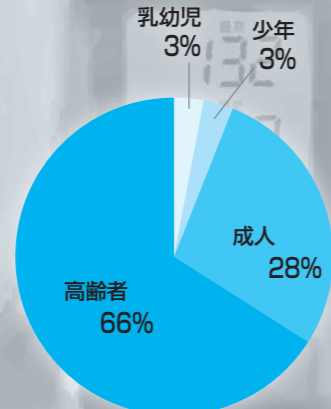
高血圧は万病の元

左の(図1)は、昨年の市内で急病になって救急車で運ばれた人の数です。全体で、成人が28%、65歳以上の方が66%です。そして、病気別(図2)では、脳梗塞などの脳血管疾患や心筋梗塞などの心疾患をあわせて732人になっており、救急搬送人数の約30%を占めています。この脳血管疾患と心疾患の大きな原因が高血圧です。特に脳血管疾患は、介護状態(寝たきり)になる一番の原因でもあります。

平成24年度救急救助統計 延岡市消防本部



疾病分類別救急搬送人数 (図2)



急病での救急搬送の年齢別割合 (図1)

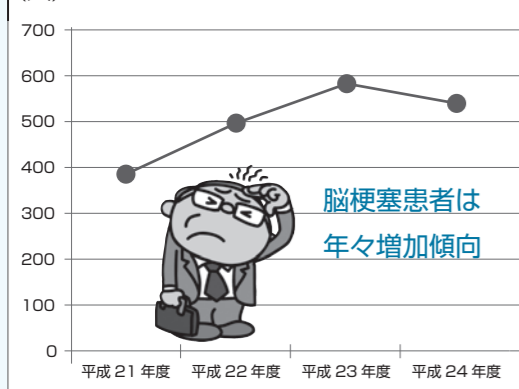
脳血管疾患は1日平均1.2人、心疾患は1日0.8人あわせると延岡市内で毎日2人ずつ、脳疾患や心疾患で救急搬送されています。

高血圧が引き起こす、命にかかわる恐ろしい病気(心臓病・脳卒中)

高血圧の状態が続くと、血管(主に動脈)は、高い圧に負けまいとして壁を厚くします。高い圧力によって血液の成分が動脈の内壁に入りこんで、動脈硬化を起こします。動脈硬化した箇所は血液の流れが滞り、そこに血のかたまりができやすくなります。その後、血管が詰まって心筋が血液不足になるのが、虚血性心臓病(狭心症や心筋梗塞)です。このほか、脳の動脈が硬くなると、脳梗塞や脳出血などの脳卒中を引き起こします。

虚血性心臓病と脳卒中、どちらも命に係わる恐ろしい病気です。
※厚生労働省ホームページ(高血圧だと何が悪いの?)より 一部抜粋

脳梗塞患者受入輪番制の患者数の推移



脳梗塞患者は年々増加傾向

自分の血圧知っていますか？自分の血圧、測ってみましょう。



▶ 最も望ましい血圧値
最高血圧 120 以下 かつ 最低血圧 80 以下

目安

▶ 正常血圧(高血圧でない状態)
最高血圧 130 以下 かつ 最低血圧 85 以下

高血圧とは…収縮期血圧が 140 以上か拡張期血圧が 90 以上



6月は健康長寿推進強化月間。
人財バンクを活用して
地域で高血圧予防。



各自治会・団体などが企画する学習会・研修会などへ登録している講師を派遣いたします。

ぜひご活用下さい！

- ◇医師の講話
生活習慣病の予防、介護予防、病気の話（認知症、高血圧など）
- ◇管理栄養士の講話
栄養と食事、「減塩」でもおいしく食べられる工夫
- ◇歯科医師の講話
歯の健康、フッ素洗口・塗布
- ◇運動の講話・実技
簡単な運動とストレッチ、楽しいレクリエーション、3B体操、親子で一緒に体操
- ◇薬剤師の講話
薬の正しい飲み方、ジェネリック医薬品の話、骨密度測定と丈夫な骨づくり
- ◇健康劇
「早寝早起き朝ごはん」「認知症について」「健康長寿ポイント制度」

申し込みは、お電話（22-7088）1本でOK！！

「第3回 13万人のチャレンジ！ゲット健康長寿ポイント」



※写真は昨年度の景品

6月までの健康づくりの活動で貯まったポイントの応募期限は7月20日です。抽選賞品は、ゲット賞（5万円相当2本）、健康賞（3万円相当3本）のほか、50社以上の事業所・団体からご協賛いただいた「協賛特別賞」など、合計300本以上準備しています。

皆さんも、みんなで声を掛け合いながら、健康づくりでポイントを貯めて、抽選で豪華賞品をゲットしませんか？

なお、応募用のポイントカードは、ポイント対象行事への参加や、グループ活動の登録でもらうことができます。詳しくは、事務局までお問い合わせください。

7月からは、第4回がスタートします！



旅行クーポン券など
うれしい賞品が今年も盛りだくさん！

問合せ 健康長寿推進室 ☎ 22-7088

さあ、高血圧予防に取り組もう！ まずは“食事”から

高血圧の予防には食事・食生活の改善が欠かせません。次の3つを重点的に気をつけましょう！



①野菜をたくさん食べよう

野菜に多く含まれているカリウムには、体内の余分なナトリウムを尿中に排泄し、血圧を下げる働きがあります。1回の食事に1皿から2皿摂りましょう。

※ただし、カリウムは、腎臓が悪い人はとりすぎないように注意が必要です。

②塩分摂取を減らそう

（日本高血圧学会の高血圧治療ガイドライン 2009より）

現在、日本人の一日の塩分摂取量として推奨されているのは、男9g、女7.5g未満です。ただし、高血圧患者ではさらに基準が厳しく、1日6g未満となっています。

1. 汁物は、1日1杯にしましょう。
麺類を食べる時は、汁を残すようにしましょう。
昆布やいりこなど天然のだしをきかせ、具をたくさん入れて汁を少なくしましょう。
2. 丼ものやめん類、チャーハンやカレーなどはできるだけ食べる回数を減らしましょう。
3. 塩蔵品、塩分含有量の多い加工品（漬物、梅干、かまぼこ・はんぺん・さつま揚げなどの魚の練り製品、ハム・ベーコンなど）は摂りすぎないようにしましょう。
4. 刺身しょうゆは、かけるより、つける習慣を。
5. 胡麻和えや酢の物など、食材の香りや酸味を生かした調理法に。（酢・レモン・かぼすなど）



③肥満にならないよう、適度な運動を心がけよう

（肥満と高血圧の関係） 肥満気味の方は、減量することで血圧が下がります。適正体重の方も、今より体重が増えないように注意しましょう。

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$



風水害に備えて

雨の危険

雨には、道路冠水・洪水・浸水・土砂災害などさまざまな危険が潜んでいます。中でも、洪水や土砂災害などが起こると命にかかわる恐れもあります。

また、近年は突発的かつ局地的な集中豪雨による家屋被害や洪水被害等も発生しています。県外旅行や出張などに行かれる際は、その地方の気象情報に注意し、3日間程度の予備の常備薬を持っていくなど、緊急災害に巻き込まれても自身で対応できるような準備をしておきましょう。

大雨注意報	大雨によって災害が起こるおそれがあると予測される場合 1時間雨量40mm
大雨警報	大雨によって重大な災害が起こるおそれがあると予測される場合 平坦地：1時間雨量60mm 平坦地以外：1時間雨量70mm

1時間雨量(ミリ)	人が受けるイメージと災害発生状況
10～20	ザーザーと降る。長く続く時は注意が必要
20～30	どしゃ降り。側溝や下水、小さな川があふれ、小規模のがけ崩れが始まる
30～50	バケツをひっくり返したように降る。山崩れ・がけ崩れが起きやすくなり、危険地帯では避難の準備が必要。都市では下水管から雨水があふれる
50～80	滝のように降る(ゴーゴーと降り続く)。都市部では地下室や地下街に雨水が流れ込む場合がある。土石流が起こりやすい。多くの災害が発生する。
80以上	息苦しくなるような圧迫感がある。恐怖を感じる。雨による大規模な災害の発生する恐れが強く、厳重な警戒が必要

これから梅雨による大雨や台風の時期を迎え、風水害の発生などが予想されます。延岡市では毎年局地的な集中豪雨による被害が発生しております。また、過去には台風に伴う大規模な浸水及び竜巻の被害も経験しています。「災害は忘れたころにやってくる」と言われておりますように、しばらく被害を経験していないからと安心せず、もし災害が発生した場合に被害を最小限に食い止めるため、「自分の身は自分で守る」という意識を常日頃から持ち、備えておく事が大切です。今回は、「風水害の危険」についておさらいしましょう。

風の危険

飛来物による負傷、屋根や高所作業中の転落、歩行時の転倒など、突風により命にかかわる恐れもあります。特に、台風や強風時には、屋根や高所での作業をしないようにしてください。また、普段から風が強くなりそうな日は、事前に玄関やベランダにおいてある物などが飛ばないように心掛けることが大切です。

台

風

風と雨の両方の危険を合せ持つ“台風”

台風は、大きさや強さも含めて、「風害」・「雨による洪水浸水災害」・「雨による土砂災害」など、さまざまな災害が発生する危険性があり、これらの災害が複合的に発生する危険性もあります。台風が接近または上陸する際だけではなく、日頃から気象情報に注意し、いつでも各機関から発信される正確な情報を取得し避難できるように「備える」ことや「確認する」「地域の絆を深める」ことも考えておきましょう。

風の強さ 予報用語	およその 瞬間風速 (m/s)	平均風速 (m/s)	人への影響	野外・樹木の様子	建造物
やや強い風	20 30 40 50 60	10～15	風むかって歩きにくくなる。傘がさせない。	樹木全体が揺れはじめる。電線が揺れ始める。	樋(とい)が揺れ始める。
強い風		15～20	風に向かって歩けなくなり、転倒する人も出る。高所作業はきわめて危険。	電線が鳴りはじめる。看板やトタン板が外れはじめる。	屋根瓦・屋根葺材がはがれるものがある。雨戸やシャッターが揺れる。
非常に強い風		20～25	何かにつかまっていけないと立ってられない。飛来物で負傷する恐れがある。	細い木の幹が折れたり、根の張っていない木が倒れはじめる。看板が落下・飛散する。道路標識が傾く。	屋根瓦・屋根葺材が飛散するものがある。固定されていないプレハブ小屋が移動、転倒する。
		25～30	固定に不十分な金属屋根の葺材がめくれる。養生の不十分な仮設定場が崩落する。		
猛烈な風		30～35	屋外での行動はきわめて危険。	多くの樹木が倒れる。電柱や街灯が倒れる。ブロック壁で倒壊するものがある。	外装材が広範囲にわたって飛散。住家で倒壊するものがある。鉄骨建造物で変形するものがある。
		35～40			
	40以上				

災害時に市が発表する避難に関する情報には、災害の発生する危険性に応じて右の表の3種類があります。「これくらいの雨だったら避難しなくても大丈夫だろう」などの独自の判断ではなく、それぞれの情報を取得し、意味を理解して、速やかに行動することが大切です。

	どのようなときに	とるべき行動は？
避難準備	災害の発生する恐れが高まり、避難に時間を要する人が、避難を始めなければならないときに発表します。	○避難に時間がかかる高齢者などの要援護者は避難を始めてください。 ○通常の避難行動ができる人は避難の準備を始めてください。
避難勧告	災害の発生する恐れが明らかに高まったときに発令します。	○通常の避難行動ができる人も避難を始めて下さい。
避難指示	災害の発生する危険性が非常に高いときに発令します。	○避難行動中のときはすぐに避難を完了してください。 ○まだ避難していないときはすぐに避難を始めてください。

避難情報に対するべき行動

- 屋外にいるとき
「雨戸・シャッターを閉める」、「部屋の隅・ドア・外壁から離れ、窓のない部屋に移動する」、「カーテンを引き、窓から離れる」、「建物の最下段に移動する」
- 屋内にいるとき
「近くの頑丈な建物に避難する」、「飛来物に注意する」、「避難する家屋などが無い場合は、近くの水路やくぼみに身をふせ、両腕で頭と首を守る」
- 竜巻が発生した際の対処
屋外にいるとき
「真つ黒い雲が近づき、周囲が暗くなる。」「雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりする。」「冷たい風が吹き出す。」「大粒の雨やヒョウが降り出す。」などです。
- 竜巻が発生する兆候
「真つ黒い雲が近づき、周囲が暗くなる。」「雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりする。」「冷たい風が吹き出す。」「大粒の雨やヒョウが降り出す。」などです。
- 竜巻の危険」エピソード
竜巻注意情報
本市では、気象庁が宮崎県を対象に竜巻注意情報を発令した場合には「災害情報メール」によりお知らせします。
- 竜巻情報が発表された場合、または、発達した積乱雲(入道雲)の近くを兆しのある場合は、頑丈な建物内に移動するなど、安全確保に努めて下さい。

非常持出品の準備

いざというときすぐに持ち出せるように、食料や飲料水、懐中電灯、携帯ラジオなどの非常持出品を日頃から準備しておき、避難するときに持参しましょう。

※ペットは衛生上、避難所内に持ち込むことができませんので、台風接近前にペットホテルや知人に預けるなどの対策を行ってください。



- | | | | |
|---------------------------------------|---|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ラジオ | <input type="checkbox"/> 毛布 | <input type="checkbox"/> 薬（かぜ薬、消毒液、絆創膏、包帯、ガーゼなど） | <input type="checkbox"/> 非常食（3日分） |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> ラップ | ※持病のある人は、常備薬・保険証なども忘れずに！ | 乾パン・缶詰など、そのまま食べられて長期保存可能な食料と飲料水 |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話用充電器 | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | | |
| ※停電に備えて電池タイプのもも準備。電池の残量、予備の電池などを事前に確認 | ※その他、乳幼児など小さいお子さんがいらっしゃる場合は、オムツやお尻拭き、哺乳びん・粉ミルクなど。 | | |

※ 定期的に賞味期限や保存期限を確認しましょう。家族構成に合わせて必要なものをそろえ、出来れば1個ではなく別々の場所に2個以上、準備しておくようにしましょう。

避難施設・経路や連絡方法などの確認

○避難施設・経路の確認

それぞれの地域に洪水時の避難施設があります。あらかじめ、避難施設と避難施設までの経路を確認しておきましょう。

※ なお、災害時に市の発表する避難情報を待たずに自主的に避難する場合は、避難施設が開設されていないことがありますので、避難する前に必ず市危機管理室（TEL22-7077）に連絡して下さい。



地域のきずなを深める

いざというときに助け合えるように、普段から地域の行事に積極的に参加するなど、環境づくりを心掛けましょう。

特に、高齢者や障害のある人、子供、妊娠中の人などは、災害から身を守るために地域の協力が不可欠です。

ご近所や地域の代表者の人など周りの人たちに、ご自分やご家族の状況を把握していただくためにも、普段からのおつきあいを大切にしましょう。

※ 特に高齢者の人は、主に体力的な衰えにより、普段の生活には問題がなくても災害発生時には手助けが必要なきもあります。非常時には心身ともに大きな負担がかかります。「自分は大丈夫」という過信は禁物です。



「備える（災害情報）」

災害時に、外出中で自宅にいないことや、自宅が停電して電気が使えないなどの問題が起きた際には、自治会（区）・報道機関・市のホームページによる情報の取得が困難な場合があります。

「自分の身は自分で守る」うえで、いつ・どこで・どんな時でも災害情報を取得できる環境や方法を知っておきましょう。

延岡市が発信する災害情報

①災害情報メール

あらかじめ皆さんの携帯電話やパソコンのメールアドレスを登録しておくことで、市が配信する災害時に役立つ情報を直接メールで受け取ることができるので、携帯電話であれば、外出中であっても情報の取得が可能です。より多くの皆さんの登録をお願いします。

なお、登録料は無料です。（ただし、メール受信に伴うパケット通信料は発生致します。）

②ホームページ

(<http://www.city.nobeoka.miyazaki.jp>)
避難情報など刻々と変化する最新情報を迅速に掲載します。

③広報車

危険区域において直接避難を呼びかけます。

④ラジオ放送（FMのべおか）やケーブルテレビ111チャンネル（文字放送）

台風などの災害時に市から提供される避難勧告等の緊急情報を、ラジオ放送（FMのべおか）やケーブルテレビ（文字放送）により迅速に皆さんへ提供します。

⑤市政連絡員などへの避難情報提供

市より発する避難情報を、対象地域や対象河川沿いの市政連絡員などの皆さんに「緊急一斉通報システム（お伝え君）」で電話連絡を行います。

なお、北方町、北浦町、北川町については、これまで通り防災無線を使ってお知らせします。

⑥緊急速報メール

「NTTドコモ」、「au」、「Softbank」の携帯電話へ強制的に緊急的な避難情報などを配信します。

※対応している携帯電話のみ受信しています。なお、受信費用は一切発生しません

その他情報提供

①《NTT》災害用伝言ダイヤル（171番）

- NTTが災害時に提供する安否確認のための「声の伝言板」です。
- ▶伝言を録音するとき [171をダイヤル → ①をプッシュ → 自分の電話番号 → 伝言録音]
 - ▶伝言を再生するとき [171をダイヤル → ②をプッシュ → 相手の電話番号 → 録音再生]

②《国土交通省》五ヶ瀬川防災情報の提供

五ヶ瀬川の水位や雨量・河川監視カメラ画像などの情報が、インターネットや携帯電話、一般固定電話及び地上デジタル放送からも入手できます。

- インターネットアドレス : <http://gokasegawa-bousai.qsr.mlit.go.jp/index.php>
- 携帯電話用アドレス : <http://gokasegawa-bousai.qsr.mlit.go.jp/keitai/top.html>
- 一般固定電話（音声案内） 電話番号：0982-31-3000

※話し中の場合は時間をおいておかけ直し下さい。なお、音声での情報は携帯電話からも入手できます。

●NHK デジタル放送のデータ放送への水位情報の提供

NHK総合にチャンネルを替えて、リモコンの「データ連動」ボタンを押すとメニューが出て、メニューから「河川水位・雨量」を選び「決定」ボタンを押すと宮崎県内の水位が出ます。宮崎県のページは7ページありますが、五ヶ瀬川は一番はじめの画面です。

問い合わせ 国土交通省 延岡河川国道事務所 調査第一課 (0982-31-1191)

Facebookをはじめて 利用する皆さんへ

Facebook（フェイスブック）って何？

個人同士が文章や写真をはじめとした情報交換を行い、企業や団体などとも双方向のコミュニケーションをとることができます。いわばインターネット上の交換日記みたいなものです。

「そんな説明じゃわからないよ」というあなたへ

Facebook（フェイスブック）は、登録制ですが、登録しなくても閲覧できます。また、延岡市ホームページから直接、延岡市公式フェイスブックを見ることができます。「百聞は一見にしかず」。ぜひフェイスブックとはどういうものかをご覧ください。



ホームページの トップがリニューアル

フェイスブック連動機能を搭載！
見た目もスッキリ新しました。
フェイスブックがどういったものか、わからなくても、ホームページをご覧いただければ、書いてある内容を読むことができます。フェイスブックに興味はなくても、ぜひホームページに掲載されている記事をご覧ください。

ココに
延岡市公式フェイスブックの一部が表示されます。
記事をクリックすると延岡市公式フェイスブックのページに移動しますので、ご注意ください。



延岡市役所
公式フェイスブック
始めます

URL アドレス
<https://www.facebook.com/nobeokashi>

問い合わせ先
経営政策課 ☎ 22-7042

なぜフェイスブックを始めるの？

Facebook 上でまちの話題を情報発信し、延岡市に縁のある利用者を起点に、その人たちが持つ友人のネットワークを通じて、延岡の“いい”ところを世界へ広めようという狙いです。また、Facebook の特徴でもある速報性を活かし、いろいろな話題をタイムリーに親しみやすい形で情報発信していきたいと考えています。

掲載内容は？

広報広聴係では、まちの話題の発信源として、市政の話題はもちろん、取材現場からのホットな話題、旬の味覚、美しい景色などを積極的に情報発信します！
そんなさまざまな記事の中からあなたにとって「延岡いいね！」と感じた記事を、あなたの友人にぜひ紹介してください。

Facebook を始めてみたい人のために（アカウントの登録方法）

フェイスブックのトップページ
(<http://www.facebook.com/>) から、氏名、メールアドレス、パスワード、性別、生年月日を入力して登録できます。本名での登録が原則で、13歳未満の児童は登録できません。



延岡市役所公式フェイスブックの最新記事を受け取る

延岡市役所公式フェイスブック
(<https://www.facebook.com/nobeokashi>) から、「いいね！」ボタンを押して、ファン登録を行ってください。ボタンを押すと、延岡市役所公式フェイスブックの最新記事があなたのフェイスブックのニュースフィードに掲載されるようになります。



6月は環境月間

無理のないエコ活動に取り組みましょう

問合せ 生活環境課 ☎ 22 - 7001



6月5日は環境の日です。国連では日本の提案を受けて6月5日を「世界環境デー」と定めており、わが国では、「環境基本法」により「環境の日」と定められています。また、6月の一カ月間を「環境月間」とし、全国ではさまざまな行事が行われています。省エネに取り組むことで環境への負荷を減らすことができます。無理のない範囲で省エネに取り組んでいきましょう。

夏に家庭でできる省エネ

- 暑い日には打ち水をしませんか
打ち水をすることで、体感温度を下げるができます。打ち水に雨水やお風呂残り湯を使えば節水にもつながります。
- 家電製品の消し忘れに気をつけましょう
テレビやパソコンの消し忘れは部屋の温度を上げる要因にもなります。
- すだれやグリーンカーテンを利用しましょう
日射しが和らぎ、室内の温度が上がりにくくなります。
- エアコンのフィルターを掃除しましょう
こまめに掃除をすることで消費電力を下げられます。

家庭でできる環境にやさしいこと

- 距離によって交通手段を変えましょう
お近くへの外出は、徒歩や自転車で移動してみましょう。まちなか循環バスなどの公共交通機関を利用してみませんか。
- 燃費の良い運転を心がけませんか
不要なアイドリングをなくしましょう。タイヤの空気圧のチェックも忘れずに。燃費向上につながります。
- 炊事の際は節水に心がけましょう
水の出っぱなしに気を付け、また、食器などの油污はふき取ってから洗いましょう。
- 買い物にはマイバッグ（買物袋）を忘れずに
過剰な包装をできるだけ避けましょう。少し気を付けるだけでごみを減らすことができます。

★不法投棄や焼却処分についてのお願い★

生活環境課における苦情相談はごみの不法投棄や家庭・園芸ごみの焼却による煙・悪臭によるものが大半です。廃棄物の焼却処分は、一部の例外を除き、法律上禁止されています。違反した場合「5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金、又はこの併科」、法人の場合は「3億円以下の罰金刑」を科せられます。

延岡市は環境マネジメントの国際標準規格「ISO14001」の認証を平成25年3月更新しました。



第6次延岡市行財政改革

～ 市民協働による、さらなる改革をめざして～

問合せ 企画課 ☎ 22 - 7003

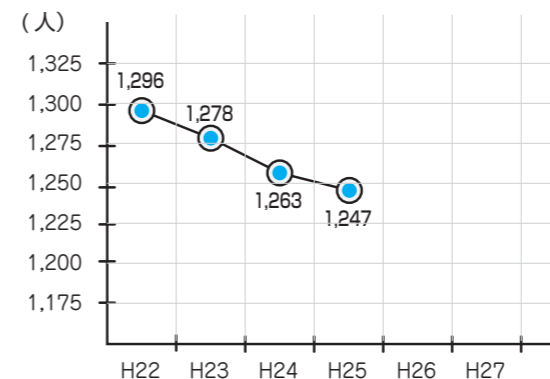
1. 65の改革項目に取り組みます。
2. 職員数を100人削減します。
3. 年間約11億円の経費節減効果を図ります。

市では、平成22年8月に「第6次延岡市行財政改革大綱」を策定し、平成22年度から26年度までの5年間を実施期間として、さらなる行財政運営の効率化や経費削減などに向けた改革に取り組んでいます。現在の取り組み項目は、65項目で、平成24年度末の実施状況は98.5%となっています。

内容	進捗状況
① 効果的・効率的な行財政運営の推進 市立保育所・児童館の民営化、養護老人ホーム若葉荘の完全民営化、自治体クラウドの構築 など	実施済 8項目 (12.3%)
② 健全な財政運営の確保 財政健全化計画の策定、公共事業のコスト削減、下水道使用料の見直し など	実施中 55項目 (84.6%)
③ 市民協働型行政の推進 市政情報の積極的な発信、コミュニティセンターの整備、自主防災組織の結成促進 など	実施確定 1項目 (1.5%)
④ 公共施設管理運営の効率化 第三セクターなどの経営改善、公共施設維持管理方針の策定 など	検討中 1項目 (1.5%)
事務改善 上下水道料金のコンビニ収納の導入決定、事務処理ミス再発防止対策の策定 など	計 65項目

職員数

第6次行財政改革では、業務の効率化に取り組み、100人の職員数の削減に取り組んでいます。



経費

目標 年間あたり 約 11 億円節減

実績
年間あたり
約 9 億 8 千 2 百万円 節減

※経費の節減額は、事業の内容や方法を見直すことによって節減できた経費のことです。この節減できた経費は、新たな事業の実施などに充てられています。



**まちづくりのリーダーを育成
のべおか市民大学院開講式(5/18)**

地域におけるまちづくりのリーダー育成を目指す「のべおか市民大学院」の開講式が九州保健福祉大学で行われました。

本年度も延岡市民をはじめとする53人が受講し、受講生を代表して、白尾千代子さんが受講生証を受けるとともに、山口優一さんが「住みよい郷土づくりに貢献できるよう努力します」と力強く宣誓しました。

受講生は来年2月の修了式まで、保健・医療・福祉に関する専門性の高い講座を受講します。



**安全・安心な暮らしをめざして
第43回ののべおか市民生活展(5/12)**

第43回延岡市民生活展が、市民協働まちづくりセンターで開催されました。

この市民生活展は、消費者啓発のための「消費者月間」の関連行事として毎年開催されています。

会場では、消費生活のパネル展示や健康チェック、延岡学園調理科生徒による手作りお菓子の販売などが行われ、子どもからお年寄りまで、たくさんの方で賑わいました。



**野球少年に一生の宝物
桑田真澄さん講演会・少年野球教室(5/12)**

元読売巨人軍の桑田真澄さんを招いた講演会と野球教室が、NPO法人「げんき」（秋葉俊夫理事長）の主催で延岡総合文化センターと妙田野球場において市制施行80周年を記念して開催されました。

会場には、大勢の子ども達やその家族が詰めかけ、桑田さんのプロ時代の体験談や野球理論に耳を傾けていました。その後の野球教室では、桑田さんと元プロ野球選手らをコーチに、守備練習を中心に行いました。子ども達は一切私語もなく集中して練習。また、指導方法について、桑田さんに熱心に質問する少年野球の指導者の姿もありました。



**“お大師さん” 盛大に
今山大師祭り・物産展・パレード(4/19～21)**

おだいっさんの愛称で、古くから愛されている弘法大師像。今年もおだいっさんの下で、今山大師祭りが市制施行80周年を祝い盛大に開催され、20・21日にのぼりざる物産展、21日にはパレードと、市内外からの大勢の人で賑わいました。パレードには、市外から大名行列に兄弟都市いわき市の関係者が参加したほか、タイ国から有名な三輪自動車“トゥクトゥク”や徳島県から阿波踊りが参加、市内からも、思い思いの衣装を身にまとったさまざまなパフォーマンスチームが沿道に集まった大勢の観客を楽しませました。



**延岡市史が完成しました
延岡市史発刊・感謝状贈呈式(5/21)**

市制施行80周年を記念して平成15年以降、10年間の歩みをまとめた市史が完成し、編さんに携わった6人の市史編さん委員から、首藤正治市長に市史が手渡されました。また、各委員には市長から感謝状と記念品が贈られました。委員からは編さんの苦労話や、編さんに込めた思いが語られ、市長は、「すばらしい出来栄です。1年間のご苦勞に感謝しています。」と労をねぎらいました。

**本番さながらに訓練
延岡市水防訓練(5/19)**

大雨による水害を想定した水防訓練が、大貫町の第1五ヶ瀬川市民緑地で行われました。訓練には消防団をはじめ、国・県・市の各関係機関、建設業協会、社会福祉協議会、自主防災組織、ボランティア団体、ライフライン関連会社などが参加。雨の降りしきる本番さながらの状況の中、消防団員は団結して手際よく土嚢をつくり、消防署員の指導のもと、4種類の水防工法を実践しました。また、その他の団体もそれぞれの役割の中で機敏に訓練を行いました。



**一日図書館員を体験
こどもとしゃかんフェスティバル(5/11)**

延岡市立図書館にて、こどもとしゃかんフェスティバルが開催されました。このイベントは「こどもの読書週間(4/23～5/12)」を記念して毎年開催されています。一日図書館員や、家庭で不用になった本を集めたブックリサイクル、折り紙教室、民話のおはなし会、牧水歌がらたなどが行われ、多くの家族連れで賑わいました。

一日図書館員の小学生8人は、パソコンを使って本の貸し出し作業など、図書館業務を楽しく体験しました。

守られていますあなたの個人情報

電算処理される個人情報は次のとおりです

問合せ 情報管理課 ☎ 22 - 7004

市では、市民サービスの向上と事務の効率化を図るため、コンピュータを利用しています。処理業務のうち個人情報を必要とするのは次のとおりですが、ここで使用される個人情報については、条例や規則、情報セキュリティポリシー（個人情報を含む全ての情報資産を守るための具体的対策を総合的に定めたもの）などに従い、適正に管理しています。

(平成 25 年 4 月 1 日現在)

主な管理担当課	業務名	主な管理担当課	業務名
個人情報適用業務	市民税課	市県民税賦課、法人市民税賦課、軽自動車税賦課	健康増進課 健康管理
	資産税課	固定資産税賦課(土地、家屋、償却資産)	総合農政課 地籍情報
	納税課	市税各税収納・証明発行	建築住宅課 市営住宅使用料
	市民課	住民記録、印鑑登録、戸籍、国民年金、住基ネット	下水道課 水洗化状況 下水道受益者負担金など
	国民健康保険課	国民健康保険、後期高齢者医療	選挙管理委員会 選挙事務
	高齢福祉課	介護保険、長寿祝金、高齢者入所	農業委員会 農家台帳
	生活福祉課	生活保護	学校教育課 学籍事務
	こども家庭課	保育料、乳幼児・ひとり親医療、児童手当、児童扶養手当	図書館 図書館管理
	障がい福祉課	心身障害者台帳、自立支援給付、重度心身障害者医療	

平成24年度 情報公開制度の実施状況

市民に開かれた市政運営を目指して

問合せ 総務課 ☎ 22 - 7006

平成 24 年度 情報公開制度の実施状況

開示等の件数	内 訳		
	全部開示	部分開示	不開示
84	60	15	9

開示決定などに対する不服申し立ての件数

不服申し立て件数	情報公開審査会における処理状況			不服申し立てに対する処理状況		
	審査中	答申済	却下	棄却	認容	取下
1	0	1	0	1	0	0

市民などから、市が保有する文書の開示請求があった場合、その文書に個人に関する情報が含まれているものなどを除いて、開示しています。

平成 24 年度に行われた請求 75 件に対しては、84 件の決定を行い、そのうち 60 件について、文書の全てを開示しました。

残りの 24 件については、個人に関する情報が含まれているなどの理由で 15 件の文書を部分的に開示し、請求された文書が存在していないなどの理由で 9 件を開示としました。決定に対する不服申し立ては、1 件でした。

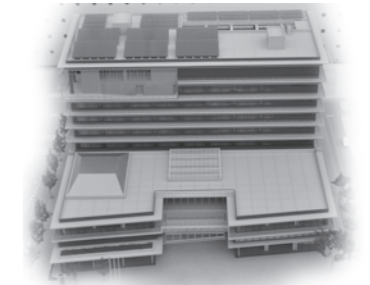
みんなでつくろう市民の庁舎

新庁舎の建設が始まりました

問合せ 新庁舎建設室 ☎ 22 - 7050

高層棟部分の建設に着手

新庁舎は、高層棟と低層棟の 2 つの建物で構成しており、今回、高層棟の建設に着手しました。今後は、地盤改良、杭工事、本体工事など各工事を行い、平成 27 年 2 月には、高層棟部分が完成し、その後低層棟の工事に着手する予定です。



高層棟は平成 27 年 2 月の完成予定。

高層棟概要

1 階が耐震構造、2 階以上が免震構造になります。1、2 階が窓口フロア、3～6 階が執務フロア、7 階が議会フロア、8 階が機械室となっています。

■ 新庁舎建設 1 期工事の

安全祈願祭

5 月 13 日に新庁舎建設工事の安全祈願祭が催されました。施主である首藤正治市長や、佐藤勉市議会議長ら市議会議員、その他関係機関の皆さんが来賓として招かれ、工事の安全を祈願し、神事が執り行われました。



刈初の儀を行う首藤市長

正・副議長は再選、監査委員に本部 仁俊氏

5 月 8 日、9 日の臨時市議会で選出

問合せ 議会事務局 ☎ 22 - 7029



本部 仁俊 監査委員



小田 忠良 副議長



佐藤 勉 議長

5 月 8 日、9 日に臨時市議会が開かれ、議長に佐藤 勉氏(66 歳)、延岡きずな市民の会)、副議長に小田 忠良氏(64 歳、無所属クラブ)がいずれも再選されました。監査委員(議会選出)には、本部 仁俊氏(53 歳、友愛クラブ)が選ばれました。

道の駅で販売する商品開発を支援します

高速道路の開通で賑わう道の駅で新商品を販売してみませんか

問合せ 経営政策課 ☎ 22 - 7074



募集期間 6月3日(月)～8月30日(金)

支援額上限
20万円

応募者の条件

- 道の駅（道の駅「北川はゆま」・「北浦」、よっちみりや）に継続して商品供給をおこなうことのできる事業者などであること
- 延岡市内に住所または事業所などの本拠を有し、市税などの滞納がないこと

開発支援の要件

- 地域素材を活かした商品であること
- 既存商品のリニューアル、パッケージ開発のみも可

応募方法は市のホームページ (<http://www.city.nobeoka.miyazaki.jp>) をご覧ください。また、詳しいご説明をさせていただきますので、応募の際には必ず事前にご相談ください。

男女共同参画週間

6月23日(日)～6月29日(土)は『男女共同参画週間』です

問合せ 男女共同参画推進室 ☎ 22 - 7056

男女が、互いにその人権を尊重しつつ喜びも責任も分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる社会の形成に向け、男女共同参画社会基本法が平成11年6月23日に公布、施行されました。この法律の目的および基本理念に関する理解を深めるため、平成13年度より6月23日～6月29日までの1週間が「男女共同参画週間」と定められています。

「紅一点じゃ、足りない」

男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる『男女共同参画社会』を実現するためには行政だけでなく、市民のみならず一人ひとりの取り組みが必要です。私たちのまわりの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか？

男女のパートナーシップについて考える

歯は一生の「宝物」大切にしましょう

無料でお得な歯科健診が受けられます

問合せ 健康増進課 ☎ 22 - 7014



市では、成人歯科健診を実施中です。健康な歯を保つために、日頃の食習慣を見直し、食後の歯磨きや定期的な健診を受けて、むし歯・歯周病予防に努めましょう。

実施期間 4月1日～平成26年3月31日
対象者 満18歳以上の延岡市民
※ただし治療中の人は除きます

受診方法 市内指定歯科医院へ直接お申込
みください。

※詳しくは市のホームページをご覧ください
だとか、健康増進課へお問い合わせください

健診内容 ①問診 ②口腔内検査 ③歯の健康相談（当日は健診のみとなります）
受診料 無料

●平成25年度の開催日程と会場

地区	開催日	会場
南浦	6月27日(木)	南浦地区基幹集落センター
伊形	7月12日(金)	一ヶ岡コミュニティセンター
北浦	7月25日(木)	北浦公民館
北方	8月1日(木)	北方コミュニティセンター
北川	8月22日(木)	ホテルの宿
恒富	9月19日(木)	恒富南コミュニティセンター
島浦	9月26日(木)	島野浦島開発総合センター
南方	10月3日(木)	舞野多目的研修集会所
東海	10月10日(木)	東海コミュニティセンター
川中	10月24日(木)	川中コミュニティセンター
岡富	10月31日(木)	岡富コミュニティセンター

※開催時間は19時～20時30分（島浦地区は18時30分～）

※申し込み不要でどなたでも参加できます。

※開催日などは、変更になる場合があります。

－ まちづくり懇談会の内容 －

1. 各地区からの課題・提言
2. 課題・提言に対する市長からのコメント
3. 市長が語る延岡のまちづくり
4. 参加者と市長との意見交換



学校訪問

ぼくの学校・わたしの学校

自分のことは自分でできる生徒の育成

島野浦中学校（島浦町）

表現力の育成
島野浦中学校は、全校生徒27名、職員数13名の学校です。周りを海で囲まれていて、島内での交流がほとんどですが、将来島を旅立つ時のため、表現力の育成に力を入れています。また、南浦地区の中学校との交流学習も行っています。



ロープ結び体験の様子

ロープ結び体験
ロープ結びは島野浦の漁師に昔から伝わる技術ですが、日常生活にも応用がきくことから、地元の漁師の指導のもと毎年行っています。基礎とされる「もやい（やり）結び」や、「巻き結び（かみわさ）」など、各チームに分かれて練習した後は、班対抗のタイムレースを行いスピードを競います。このように、生徒たちは楽しく技術を習得しています。漁業が盛んな島野浦地区ならではの伝統行事です。

大先輩 「カタノトモコ」さん
大人気文具シリーズ「一期一会」で有名な、イラストレーターのカタノトモコさんは学校の大先輩。昨年9月、進路や島での日々について、課外授業をしていただきました。有名な先輩を身近に感じ、楽しい時間を過ごしました。

「きらきら・にこにこ・ぐんぐん」のびる三川内健児

三川内小学校（北浦町）

自然の中で元気に学ぶ
三川内小学校は、児童数21人、職員数9人の市内で最も北にある小学校です。豊かな自然に囲まれて、子どもたちは明るくのびのびと学校生活を送っています。「自ら進んで実践する子どもの育成」を目標に、児童一人一人が自主的に朝の清掃ボランティアに



青空の下みんな仲良く笑顔で「パチリ」！

「ほたるさんの歌」
取り組んでいます。
この歌は、ゆつくりとした曲調で、三川内の美しい景色や澄んだ空気、子どもたちの純粋な思いに思わず心洗われるような歌です。作詞は児童全員の手で、ホタルの写真を見て一人一人が五・七・五の詩を作り、それをつなげて、その詩に先生が曲をつけました。この歌は、5月に行われた土々呂小学校との合同宿泊学習で、5・6年生が披露しました。

「地域との交流」
地域の皆さんのご協力により、6月の田植え、8月のかかし作り、10月の稲刈り、1月の餅つき大会まで、年間を通じた教育活動を行っています。また、文化発表会や運動会などの学校行事は三川内中学校と合同で行われ、地域の皆さんと一緒に楽しめます。

第39回 五ヶ瀬川イカダ下り大会 参加者募集

今年こそ ～つづける はじまる イカダ物語～

問合せ 社会教育課 ☎ 22 - 7032



集おう！イカダの友たち！

開催日 7月7日(日)
※雨天・増水時には7月14日(日)に延期
参加料 ①手作りイカダ1人1,000円、
チーム登録料 3,000円
②ゴムボート、カヌー参加 1人1,000円
(家族参加チーム 1,000円)
申込方法 代表者の住所、氏名、連絡先、参加人数、チーム名を電話またはファクス、メールにて申し込んでください。
申込締切 6月21日(金) 必着

申込先 五ヶ瀬川イカダ下り大会実行委員会事務局 〒882-0812 本小路39番地1 社会教育センター内
☎ 22 - 7032 FAX33 - 6874 メール s-kyouiku@city.nobeoka.miyazaki.jp

延岡市美術展覧会作品募集

一番近いアート展に出品してみませんか？

問合せ 延岡市美術展覧会実行委員会事務局（文化課内）☎ 22 - 7047



作品展示 7月6日(土)～19日(金)
※入賞・入選作品のみ、9日(火)、16日(火)は休館日

受付・展示会場 延岡総合文化センター

応募要領

応募資格 高校生以上、居住地は不問

出品部門 (6部門)

- ①洋画
- ②日本画・水墨画・ちぎり絵など
- ③彫刻・工芸
- ④グラフィックデザイン
- ⑤書道
- ⑥写真

出展点数 1部門あたり1人2点まで

出品料 1点2,000円(学生は1,000円)

受付期間 6月22日(土)・23日(日) 9～17時

受付場所 延岡総合文化センター

暮らしに関するお知らせのコーナーです

- 申 申込み先
- 問 問合せ先
- ☎ 電話番号
- FAX ファクス
- HP ホームページアドレス
- ✉ 電子メールアドレス

お知らせ

「児童手当」の現況届

児童手当を受給している人は現況届を提出する必要があります。届け出がない場合は、6月分以降の手当が受給できなくなる可能性があります。

受付期間 6月3日(月)～30日(日)※郵送可 土日の受付は29・30日のみ

受付場所 障がい福祉課横会議室(野口記念館裏プレハブ内)、北方・北浦・北川町総合支所市民サービス課

必要なもの 印かん、健康保険証など

問 (こども)家庭課 22-7017

国民年金の後納制度・特例免除制度

○後納制度
平成24年10月1日から3年間に限り、過去10年以内の納め忘れ保険料を納めることができる。「後納制度」が始まっています。将来の年金額の増額や、受け取るために必要な月数を満たすこと

○後納制度
平成24年10月1日から3年間に限り、過去10年以内の納め忘れ保険料を納めることができる。「後納制度」が始まっています。将来の年金額の増額や、受け取るために必要な月数を満たすこと

後納制度・特例免除制度

○後納制度
平成24年10月1日から3年間に限り、過去10年以内の納め忘れ保険料を納めることができる。「後納制度」が始まっています。将来の年金額の増額や、受け取るために必要な月数を満たすこと

除草剤などの適正使用

市立図書館および各分館で閲覧や貸出ができます。

※総務課で1冊5,000円で頒布します(送料など別)

※電子版を延岡市のホームページでも公開しています

問 総務課 22-7006

invite **募集** invite

ダンボールコンポスト講習会

生ごみの減量と堆肥化に取り組んでみませんか。この取り組み状況のモニター(アン

とが出来る場合があります。※審査の結果、後納制度をご利用いただけない場合もあります

○退職(失業)時の特例免除制度
退職(失業)に伴い国民年金に加入する場合は、特例免除制度を利用することができます。公的機関の証明(離職票や雇用保険受給資格者証)などの写しが必要です。※将来、より多くの年金を受け取るためには定額保険料を納付することが必要です

問 延岡年金事務所 21-5424

問 市民課 22-7036

市長の資産などの公開

○資産等補充報告書
土地、建物、預金などで、市長が平成24年中に新たに取得し、12月31日に所有していたものを記載したもの

○所得等報告書
市長の平成24年中の所得などについて記載したもの

○関連会社等報告書
市長が平成25年4月1日において報酬を得て役員などに就いている会社などについて記載したものを

公開場所 市役所正面駐車場内

後納制度・特例免除制度

○後納制度
平成24年10月1日から3年間に限り、過去10年以内の納め忘れ保険料を納めることができる。「後納制度」が始まっています。将来の年金額の増額や、受け取るために必要な月数を満たすこと

参院選投票立会人募集

選挙名 第23回参議院議員通常選挙(投票日7月21日※国会の会期延長がない場合)

応募資格 投票日現在20歳以上で、市の選挙人名簿に登録されている人

仕事の内容 自分の投票所で、投票事務が公正に行われるよう立ち会います。

時間 午前6時30分～午後8時30分*投票所により異なります

その他 報酬10,700円(交替の場合は5,350円)

※立会人説明会に出席することを条件とします

申込方法 住所、氏名、生年月日、電話番号に「立会人希望」と明記し、はがき、Eメールまたはファクスでお申込みください。

プレハブ棟2階情報公開センター

問 総務課 22-7006

放置自転車の保管

延岡駅前・駅東自転車駐輪場を整理するため、条例に基づいて放置自転車を保管しています。

保管期間 12月1日(日)まで

※期間を過ぎると条例に基づき処分されます

○心当たりのある人は問い合わせください

問 都市計画課 22-7022

「延岡空襲の日」

空襲の犠牲者への哀悼の意を表するとともに平和を祈念し、黙とうをささげましょう。

日時 6月29日(土)10時から

問 総務課 22-7006

毛虫を見つけたら連絡願います

春から秋にかけて、公園樹木および街路樹に毛虫などの害虫が発生します。毛虫の駆除は発生初期段階で行うのが効果的です。毛虫を見つけたら連絡をお願いします。

問 都市計画課 22-7046

「協働共汗公園づくり事業」が始まりました

市が材料・機械・燃料などを提供し、地域住民の皆さんの労力提供を受け、身近な公園の簡単な維持補修工事を行える事業がスタートしました。

対象団体 自治会などの組織

対象工事 グラウンド整地、花壇整備、植樹、防護柵設置、休憩施設設置、砂場整備など

当初予算 2,000千円

問 都市計画課 22-7046

雨の日の古紙の取扱い

古紙類の収集日が雨の場合は、次の収集日に出すようお願いいたします。

古紙は雨に濡れると「資源物」としてリサイクルできなくなります。ご理解・ご協力をお願いいたします。

問 資源対策課 34-2626

延岡市史を発刊しました

市制施行80周年を記念し、平成15年以降の10年間の歩みをまとめた「延岡市史 市制八十年記念十年史」を発刊しました。

古文書入門講座

古文書の解説や取り扱い方について、初歩からわかりやすく解説します。

期間 6月～平成26年3月

毎月月末の木曜日(全10回)

第1回 6月27日(木)19時～

会場 内藤記念館

定員 50人程度

受講料 無料

申込方法 電話、ファクス

申込締切 6月25日(火)

問 文化課 22-7047

FAX 34-6438

危険物取扱者保安講習

日時 7月24日(水)9時30分～12時30分

給油取扱所 13時30分～16時30分

給油取扱所以外の事業所。

危険物取扱者保安講習

日時 7月24日(水)9時30分～12時30分

給油取扱所 13時30分～16時30分

給油取扱所以外の事業所。

いきいき子育て講座

子育て講話、調理実習、急救救命講習、親子レクリエーション

受講料 保険料1日50円および材料費

申込期間 6月10日(月)～19日

(水)※先着順

問 社会教育課 34-6549

消防本部予防課

問 消防本部予防課 22-7102

危険物取扱者保安講習

問 資源対策課 34-2626

危険物取扱者保安講習

問 文化課 22-7047

危険物取扱者保安講習

問 社会教育課 34-6549

暮らしに関するお知らせのコーナーです

申 申込み先 問 問合せ先 ☎ 電話番号 FAX ファクス HP ホームページアドレス ✉ 電子メールアドレス

アーチェリー	弓道	水泳	教室
7月27日～8月25日 毎週土曜・日曜 10時～12時	7月2日～9月27日 毎週火曜・金曜 19時20分～20時20分	7月19日～7月28日 連続10日間 19時30分～20時30分	開催期間 など
延岡射場 (九保大西)/ 小学生以上	西階弓道場/ 成人	岡富中プール/ 小学4年～70歳未満	会場/ 対象
15人/ 全期間2,000円	10人/ 全期間5,000円	40人/ 小中学生3,200円 高校生以上3,700円	定員/ 参加費

延岡市スポーツ教室

定員 各クラス12人
受講料 無料
場所 社会教育センター
申込期間 6月17日(月)～7月5日(金) ※初めての受講者を優先
申込方法 電話
☎ 社会教育課 34-6549

第14回「若山牧水 青春短歌大賞」作品募集

応募規定 短歌テーマは自由(未発表作品に限ります)
応募方法 ハガキに作品、住所氏名、年齢、性別、電話番号、(学生の場合は学校名、学年)を明記
応募数に制限はありません。
※応募用紙はホームページからダウンロードできます
応募資格 小学生以上
締切 9月30日(月)当日消印有効
☎ 文化課 22-7047

さわやかカレッジ講座

高齢者を中心とする皆さんに、健康や生活に密着した講座を18回にわたり実施します。
期間 7月4日(木)～11月21日(木)(毎週木曜日) 午前中
会場 社会教育センターほか
定員 150人
受講料 無料(ただし資料代)

運営費2,000円
申込期間 6月10日(月)～18日(火)
☎ 社会教育課 34-6549

ジュニア交流隊員募集

夏休みに姉妹都市福岡県福岡市および兄弟都市福島県いわき市の小学生との相互交流を行う隊員を募集します。
☎ 坂井市の小学生との交流期間 8月5日(月)～6日(火)
宿泊先 むかばき青少年自然の家(1泊2日)
募集対象 市内の小学5～6年生(定員20人)
参加費 3,000円程度

いわき市を訪問しての交流

期間 8月19日(月)～22日(木)
宿泊先 いわき市内の施設(3泊4日予定)
募集対象 市内の小学5～6年生(定員20人)
参加費 40,000円程度
※いずれも6月中旬に市内の各小学校を通じて募集予定(申込者多数の場合は抽選とします)。
☎ 総務課 22-7006

生きがい体験学習

○パン作り教室(28人) 9月9日～12月9日第2、4月曜
○女性料理教室(20人) 9月3日

ゲット健康長寿ポイント制度 6月の主な対象イベント

日	曜日	時間	行事名	内容・テーマ	会場	連絡先
15	(土)	12時スタート	シニアボウリング大会	50歳以上を対象としたシニア向けボウリング大会(どなたでも参加できます)	サンボウル	サンボウル ☎34-3030
15	(土)	9時～17時	父の日スキーフェスタ	期間中、父親と子ども(年齢不問)でご利用の場合、お父さんのスキー用具など、割引あり	ETORAND 速日の峰人工芝スキー場	ETORAND 速日の峰 ☎47-2700
19	(水)	18時～19時	県民健康講座	発達障害ってなあに?～こだわりや、おっちょこちょいで困っているあなたへ～	県立延岡病院講堂(2階)	県立延岡病院 医療連携課 ☎32-6202

※地域や事業所等の健康づくり活動もポイント対象で登録できます。問合せ先:健康長寿推進室 ☎22-7088

英会話入門講座

日程 7月23日～8月20日(毎週火曜日、全5回)
時間 ①9時30分～10時30分、②11時～12時

受講料 材料費のみ
申込締切 7月26日(金)
☎ 恒富地区高齢者コミュニティセンター 31-1515

国際交流講座

○ランチで気楽に英会話
日時 6月13日(木)11時30～13時
会場 社会教育センター
受講料 無料
内容 国際交流員アヤ・ロスウエルとランチを食べながら簡単な英会話を楽しみましょう。
※申し込み不要です。弁当を持参ください

アヤが彩る水彩画教室

日時 6月19日(水)13時30～16時30分
会場 社会教育センター
受講料 500円(材料代)
定員 10人 ※先着順
内容 アヤが楽しく水彩画を教えます。
☎ 国際交流推進室(総務課内) 22-7006

慰霊巡拝の実施

実施地域・予定時期
○インドネシア1・2班 10月3日～11日(6月17日(月)申込締切)
○ピスマーク・ソロモン諸島 10月

夏休み子ども文庫

夏休み期間中、児童図書の一貸し出しを行います。
申込期間 7月2日(火)～12日(金)
貸出期間 7月19日(金)～8月25日(日)
対象 子ども会、育成会、親子会など
募集団体 20団体
貸出冊数 1団体100冊
☎ 図書館 32-3058 FAX 22-0644

韓国語初級入門講座

期間
○午後の部 7月4日(木)～8月29日(木)(毎週木曜日) 午後2時～3時30分

夜間の部

7月5日(金)～8月23日(金)(毎週金曜日) 午後7時30分～9時
会場 社会教育センター
定員 午後・夜間の部各18名
受講料 1,050円(テキスト代)
申込期間 6月13日(木)～6月21日(金) ※先着順
☎ 社会教育課 34-6549

移動献血

○イオン延岡店
日時 6月15日(土)、23日(日)
10時から15時30分
※12時～13時30分の間は休憩
☎ 日本赤十字社延岡市地区 22-7017

平成26年成人式式典

日時 平成26年1月12日(日) 13時～受付開始 14時開会
会場 延岡総合文化センター
対象者 平成5年4月2日～平成6年4月1日に生まれた人
※個別の案内はしません。延岡市に住民票がなくても参加できます



行政相談所の開設

※成人式式典は新成人を対象としており原則として保護者の席は設けませんので、あらかじめご了承ください
☎ 社会教育課 22-7032

○市民協働まちづくりセンター
日時 6月12日(水)10時～15時
○北浦公民館
日時 6月5日(水)10時～15時
○北方ふれあい交流センター
日時 6月19日(水)9時～14時
○北川老人福祉館
日時 6月19日(水)10時～15時
☎ 宮崎行政評価事務所 (0985)24-1100



公益財団法人 延岡市育英会(敬称略)
菊池直一(北方町)、甲斐章博(出北)、丸山真一(門川町)、中須恒孝(牧町)
日本赤十字社(敬称略)
藤島さち子(大貫町)、工藤今朝子(細見町)、小戸たちばな、岩森淳子(西階町)、茂八重子(長浜町)

宮崎医療ナビ(http://www.e-navi.pref.miyazaki.lg.jp/)もご覧ください。

内 内科 外 外科 小 小児科 歯 歯科

夜間の初期救急医療体制

曜日	時間	診療科目	医療機関名
月・火	19時30分～23時	内 外 小	夜間急病センター (出北 医師会病院隣) ☎ 21-9999
水・木	19時30分～23時	外 小	夜間急病センター ☎ 21-9999
	19時30分～翌朝7時	内	
金	19時30分～23時	小	夜間急病センター ☎ 21-9999
	19時30分～翌朝7時	内 外	
土	14時～18時	内 外	夜間急病センター ☎ 21-9999
	19時30分～23時	小 外	夜間急病センター ☎ 21-9999 谷村病院(北小路) ☎ 33-3024
	19時30分～翌朝7時	内	夜間急病センター ☎ 21-9999
日	19時30分～23時	内 小 外	夜間急病センター ☎ 21-9999 黒木病院(北小路) ☎ 21-6381

※急病でない場合は、昼間にかかりつけ医を受診してください。

日曜・祝日当番薬局

期日	薬局名	電話番号
2日(日)	フローラ延岡薬局(中央通)	☎ 26-1633
	緑ヶ丘調剤薬局(緑ヶ丘)	☎ 33-2020
	ハラダ調剤薬局 柳沢店(柳沢町)	☎ 21-8520
9日(日)	敬愛薬局(日の出町)	☎ 33-1585
	宇野薬局(幸町)	☎ 32-2886
16日(日)	おおさき YOU 薬局(夏田町)	☎ 28-2213
	しおはま調剤薬局(塩浜町)	☎ 26-7110
	たかし薬局(大貫町)	☎ 29-2667
23日(日)	調剤薬局 同仁堂(愛宕町)	☎ 32-6883
	宇野薬局(幸町)	☎ 32-2886
30日(日)	ハラダ調剤薬局 出北店(出北)	☎ 32-0644
	丘の上薬局 瀬の口店(瀬之口町)	☎ 20-5123

小児救急医療電話相談

夜間の子どもの急病時にご利用ください。
毎日(365日体制) 19時～23時

携帯電話・プッシュ回線 ☎ # 8000
ダイヤル回線☎ (0985) 35 - 8855



日曜・祝日在宅当番医 ※印は乳幼児診療不可

期日	診療科目	医療機関名	電話番号
2日(日)	小	ほうしやま子どもクリニック(船倉町)	☎ 21-6551
	内	小島胃腸科内科(緑ヶ丘)	☎ 21-6000
	外	延岡整形外科医院(北小路)	☎ 23-1304
9日(日)	小	井上歯科医院(桜園町)	☎ 21-9366
	小	松崎医院(昭和町)	☎ 21-0001
16日(日)	内	野田医院(安賀多町)	☎ 32-4069
	外	共立病院(中川原町)	☎ 33-3268
	歯	山本歯科医院(構口町)	☎ 33-0160
	内 小	桜ヶ丘ファミリークリニック(夏田町)	☎ 28-2280
23日(日)	内	理恵内科クリニック(塩浜町)	☎ 26-5558
	外	大貫診療所(大貫町)	☎ 33-1855
	歯	しみず歯科医院(旭ヶ丘)	☎ 37-3233
30日(日)	小	大王谷子どもクリニック(日向市)	☎ (0982) 50-2000
	内 小*	萩原眼科中尾内科(愛宕町)	☎ 32-5114
	外	佐井整形外科(永池町)	☎ 21-6275
	歯	竹尾歯科大貫診療所(大貫町)	☎ 21-0211
産婦人科は、24時間365日です 当番の医療機関に連絡がつかない場合は消防署(☎33-3327)にお問い合わせください。	内 小	藤本内科小児科医院(日の出町)	☎ 34-6195
	内	野村病院(出北)	☎ 21-2213
	外	甲斐整形外科医院(瀬之口町)	☎ 21-2110
	歯	岩木歯科医院(山下町)	☎ 32-6480
産婦人科は、24時間365日です 当番の医療機関に連絡がつかない場合は消防署(☎33-3327)にお問い合わせください。		井上病院(平原町)	☎ 21-5110
		大重産婦人科医院(春日町)	☎ 21-2306
		中元産婦人科医院(永池町)	☎ 34-5141
		山中産婦人科医院(船倉町)	☎ 33-3610

○診療時間: 9時～18時(歯科は9時～12時)
○当番の医療機関に連絡がつかない場合は消防署(☎33-3327)にお問い合わせください。
○変更になる場合がありますので電話でお確かめください。

看護職復職支援研修受講生募集

研修開催日 8月5日(月)～9日(金)
定員 8人
受講資格 看護職の資格を有し、今後復職を考えている人で、5日間の研修に参加できる人
受講料 無料
研修内容 講義、病院実習、市内医療施設見学などを予定
研修場所 延岡看護専門学校、延岡市医師会病院、市内医療施設
申込方法 延岡看護専門学校の窓口または郵送で必要書類を受け取り、必要事項記入のうえ、延岡看護専門学校に提出して下さい。
申込期間 6月3日(月)～24日(月) 17時必着
その他 無料で利用できる保育所をご用意します。
☎ 延岡看護専門学校 ☎ 21-1304



移動図書館ふくろう号 6月運行予定

日程	ステーション名	時間
18日(火)	西階幼稚園	9:20～10:00
	西階陸上競技場	10:10～10:40
	方財小学校	13:00～13:40
	塩浜公民館	14:05～14:35
19日(水)	マルミヤ愛宕店	10:00～10:40
	港小学校	13:00～13:40
	マルイチ大門店	13:55～14:30
20日(木)	一ヶ岡下水処理場前	10:00～10:40
	黒岩小・中学校	13:00～13:40
	Aコープ桜ヶ丘店	14:00～14:40
21日(金)	上南方小学校	13:00～13:40
	J A 東延岡支店	14:00～14:30
25日(火)	一ヶ岡中央公園	10:00～10:40
	延岡しろやま支援学校	13:00～13:50
	ひかり工房	14:00～14:25
	桜園集会所前	14:35～15:00
26日(水)	緑ヶ丘児童館	10:00～10:40
	名水小学校	13:10～13:40
	延岡市職業訓練支援センター	13:55～14:30
	南老人福祉センター	10:00～10:40
27日(木)	川島小学校	13:00～13:40
	昭和町2市営住宅	14:00～14:30
28日(金)	浦城小学校	12:55～13:15
	熊野江小学校	13:25～13:45
	無鹿2丁目デイサービス前	14:00～14:30

◆都合により時間に変更になる場合があります。
6/4～6/14までは特別資料整理期間のため、図書館、分館、移動図書館は休館となります。
◆図書などの予約受付方法の追加について
延岡市立図書館では、6月18日から、図書等の予約がFAX・メール・延岡市立図書館ホームページからでもできるようになります。
詳しくは、延岡市立図書館ホームページをご覧ください。
問合せ 図書館 ☎ 32-3058

毎月第3日曜日は「家庭の日」

家族みんなで楽しく一日を過ごしましょう

延岡植物園園芸教室

○ガーデニング 日時 6月1日(土) 9時30分～11時30分
○盆栽 日時 6月8日(土) 9時30分～11時30分
○フラワーアレンジメント 日時 6月8日(土) 13時30分～15時30分
※フラワーアレンジメントのみ材料費1,500円程度必要
☎ みどりの相談所 ☎ PM 39-0977 (月・金を除く10時～15時)

6月は「天下-マナー運動」の強化月間です

市では6月を「天下-マナー運動」の強化月間とし、明るくあいさつや笑顔での対応に努めます。アンケートも実施していますので、ご協力をお願いします。
☎ 職員課 ☎ 22-7007

延岡市の人口と世帯数

		5月1日現在(前月比)	
人口	128,437人	(168)	
(男)	60,269人	(113)	
(女)	68,168人	(55)	
世帯数	53,162世帯	(284)	
出生数	80人	(男39人、女41人)	
市の広さ	868.00 km ²		

編集後記

延岡市公式フェイスブックが始まるので、早速、私もFBに登録しました。(スマホも最近持ちはじめ、情報化社会についていけてませんが、(汗)) 実名登録なので、少し躊躇するかもしれませんが、ぜひ登録して、延岡の旬な情報に「いいね」を押してお友達にも広めていって下さいね。(丸)フェイスブックで一番ここがイイね!と思ったのは、高校時代の同級生たちと、フェイスブックで久しぶりに出会えたうえ、顔は合わせなくてもお互いの近況が確認できることでした。皆さんもどうですか。(加)

市政広報番組 のべおか市政だより



水防訓練の様子

ケースルメディアワイワイ

<市政情報は112ch>

曜日	放送時間
月曜日	21:00～21:07
火～金曜日	7:00～7:07
	11:00～11:07
	17:00～17:07 21:00～21:07
土、日曜日	8:45～8:52 20:45～20:52

～6月の放送予定～

放送週	放送内容
5月27日～6月2日	ほっと・トークようこそ市長室へ 出演: 首藤市長
6月3日～9日	区に加入しよう! 区の活動や取り組みについての紹介
6月10日～16日	災害に対する備え 地震による津波や風水害への備えの紹介
6月17日～23日	めざせ!健康長寿 健康づくりの取り組みの紹介ほか
6月24日～6月30日	ほっと・トークようこそ市長室へ 出演: 首藤市長

番組は、YouTubeや、市のホームページでもご覧になれます。

Golden Game's in Nobeoka 2013

ゴールデンゲームズ in のべおか

初陣を飾る！

宮崎銀行女子陸上部



中村 祐希選手



新地 楓選手



亀安 愛菜選手



櫻木 結衣選手

それぞれの闘い

今年4月に本格始動した「宮崎銀行女子陸上部」の4選手が、GGN（ゴールデンゲームズ）に初参戦。同僚職員の熱い応援を背に、各選手は熱の入ったレースぶりを見せ、力の限りをつくしました。なかでも、女子5,000m C組に出場した、中村選手は、16分31秒94でC組1着。見事に初陣を飾り、会場は大いに盛り上がりました。

13回目の出場！

いわき市

中学生選手団



兄弟都市福島県いわき市から参加した、4人の中学生選手の皆さんが、首藤正治市長を表敬訪問し、大会での活躍を約束しました。当日やや緊張していた選手たちでしたが、それぞれの持ち味を發揮。2大会連続で、中学女子3,000m A組に出場した^{なごそ}勿来第二中学校の小野咲子さんは、10分14秒00の自己ベストで3位入賞を果たしました。いわき市中学生選手団の今後の活躍が期待されます。



小野 咲子さん



北郷 美奈さん



熊谷 裕平さん(左) 武藤 敏揮さん(右)

